

# FITNESS CREATIU

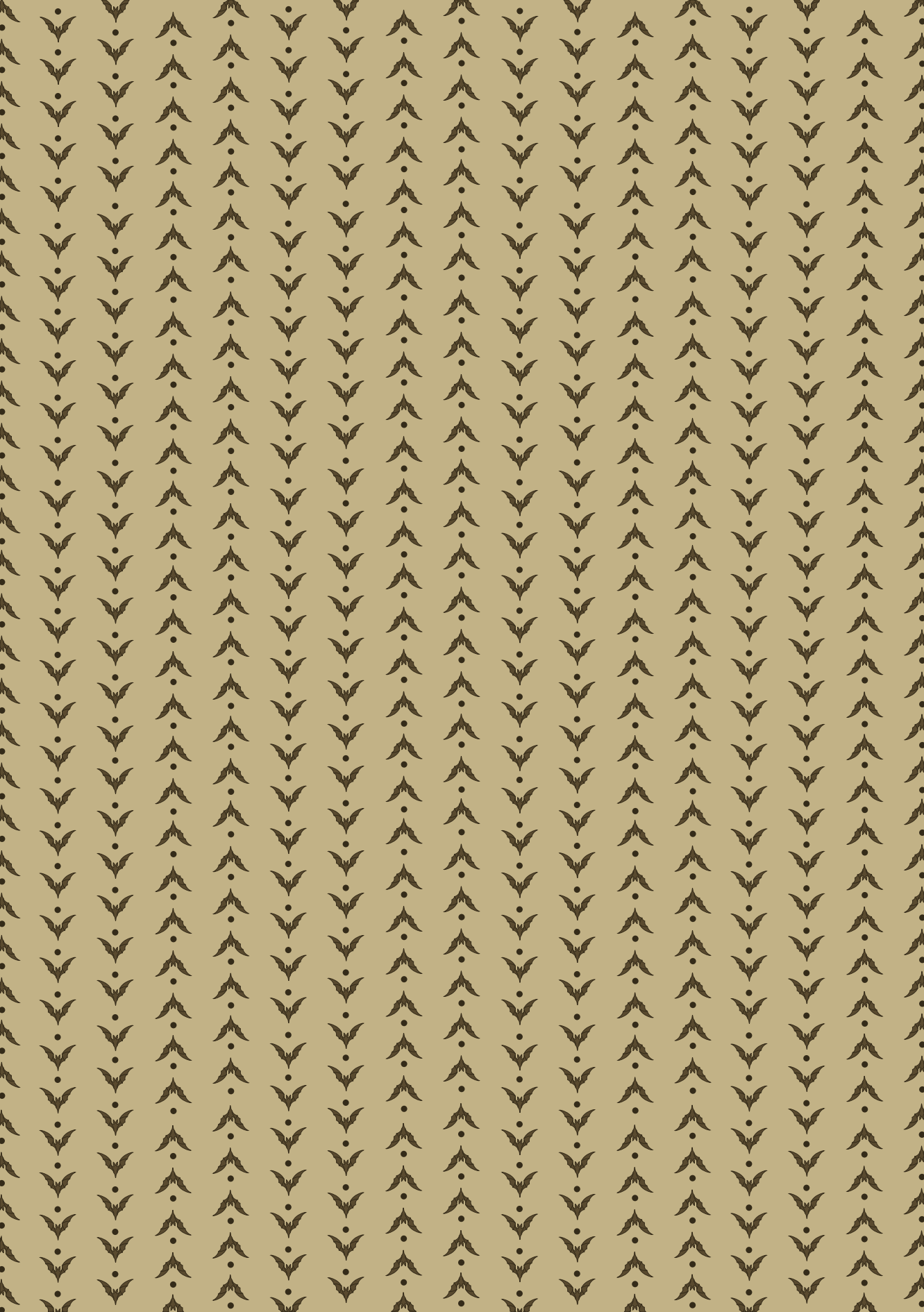
AMB EL

Vampir Claudi



CARLA BASTÚS RUIZ

**BÀB!**  
**DIBU**





Hola !

Benvinguda, benvingut al meu quadern secret de **fitness creatiu**.

Ai, que encara no m'he presentat! Soc el **Vampir Claudi**. Visc a un castell molt bonic i tenebrós i m'encanta passar temps amb els meus amics, ja els aniràs coneixent.

Si estàs llegint aquest quadern, vol dir que ets una persona **molt especial** que pot suportar tota aquesta màgia. Les pàgines que llegiràs a continuació guarden grans secrets i t'ajudaran a practicar el teu gran poder: **la creativitat!**

**La creativitat**, i també la intel·ligència, la memòria, la destresa manual, la flexibilitat muscular, i com tantes altres aptituds, **s'exercita**. Al llarg d'aquest quadern aniràs aprenent **tècniques creatives màgiques**, que he anat descobrint amb el pas del temps, posant-les en pràctica en forma **d'exercicis** o **encanteris** per a exercitar les parts fonamentals del **pensament creatiu màgic**:

- La flexibilitat
- La fluïdesa
- L'originalitat
- L'elaboració

No cal que et posis xandall ni sabates còmodes, així que comencem quan vulquis, però primer cal una mica d'escalfament.

I recorda, "**un gran poder comporta una gran responsabilitat**".

Aquest quadern s'ha de **protegir** perquè no el pugui aconseguir ningú amb intencions dolentes. Sé que ho faràs molt bé!

Att: Claudi



## EXERCICIS D'ESCALFAMENT

Abans de començar qualsevol exercici físic és fonamental fer alguns estiraments musculars, destensar el cos i preparar-se anímicament.

En aquest apartat del quadern de fitness creatiu farem el mateix, però amb les nostres neurones. I no pateixis! També intentarem passar-nos-ho bé perquè està demostrat que en un ambient divertit el cervell pot produir pensaments més brillants i màgics. Justament el que necessitem per desenvolupar el nostre poder màgic amb tota la seva potència.

Per això, si t'has fixat, els números de les pàgines del quadern estan a l'inrevés. Et pot semblar divertit o una ximpleria, però no és cap broma. Fa segles que paginem els llibres començant per la pàgina 1, però un dels teòrics més màgics de la creativitat, Edward De Bono, un dia es va preguntar per què no ho fem al revés.

I la resposta és que si comencem per la darrera, sabrem més ràpidament quantes pàgines manquen per acabar la lectura i ens passarà el temps volant!

Ara no t'amoïnis, semblen moltes pàgines, però no te n'adonaràs i ja estaràs al final del camí, preparat per utilitzar el teu poder.

Aquest poder t'ajudarà a crear, a pensar, a comunicar-te, a resoldre problemes... i el podràs fer servir en qualsevol moment, lloc i situació de la teva vida. Al cap i a la fi, aquest poder t'ha acompanyat tota la teva vida. Sempre ho farà, però l'hauràs d'exercitar perquè si no s'apagarà i no el podràs fer servir.

Ah, i pots relaxar-te perquè jo t'estaré acompanyant al llarg d'aquest camí. Acabarem essent inseparables i ja veuràs que viurem un munt d'aventures.

Quan vulguis comencem! Estàs preparat/da?

Som-hi!!!



# PRIMERS ESTIRAMENTS

Comencem pels primers estiraments en forma *d'endevinalles i jocs de lògica o càlcul*. Tens temps de sobra per pensar i reflexionar sobre les respostes.

L'única resposta incorrecta és no donar cap resposta

A mesura que vagis resolent els petits enigmes, *la màgia de la creativitat* començarà a *despertar-se*. Ens veiem després. Comencem!!!



Aquesta nit m'he aixecat del taüt i m'he vestit a les fosques i ràpid per arribar puntual a l'escola sobrenatural. Al calaix dels mitjons n'hi ha 20 de blancs i 20 de blaus. Quants n'he hagut d'agafar per assegurar que porto un parell del mateix color? \_\_\_\_\_

---

---



Després de classe he anat a jugar amb en Carlo al parc, és un home llop i li agrada enterrar coses. Jo he fet un forat en una hora, els dos hem fet dos forats en dues hores. Quant es triga a fer mig forat? \_\_\_\_\_

---

---



En Carlo i jo hem anat a berenar perquè en Carlo tenia gana. Ell ha demanat unes galetes de carn que han costat 1 euro i 10 cèntims. El dependent ens ha dit que les galetes costen 1 euro més que l'embolcall. Quant valen les galetes i quant l'envàs? \_\_\_\_\_

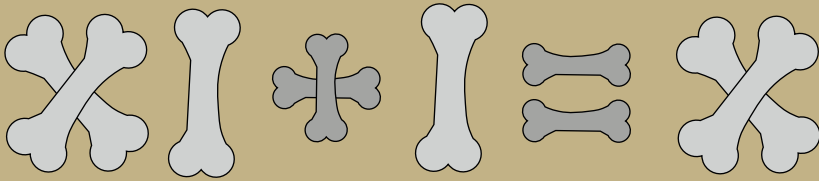
---

---



Dos pares i dos fills van sortir d'una classe d'encanteris la mar de contents perquè la professora els va felicitar els tres per la feina feta. Com expliques aquest ball de números? \_\_\_\_\_

Corregeix aquesta suma sense tocar, afegir ni eliminar cap dels ossos:



Ja estem!

No pateixis si no n'has encertat algunes. Es tracta d'una selecció de problemes força clàssics, que ha de servir per adonar-nos que per començar a utilitzar el nostre poder de pensament creatiu cal:

- Fer fora alguns prejudicis
- Pensar lateralment
- Girar les situacions per a trobar respostes
- No distraure'ns amb obvietats
- Concentrar-nos

Amb els exercicis que trobaràs en aquest fitness creatiu comprovaràs que pensar creativament es basa en tres pilars fonamentals:

1. Preguntar (a altres i a nosaltres mateixos)
2. Fer associacions poc habituals
3. Canviar de perspectiva continuament

## EXERCICIS DE FLUÏDESA

Crear implica *pensar molt*. I no conformar-se amb les primeres idees que ens venen a la ment perquè són les que acostuma a tenir tothom. Cal tenir *moltes idees* per a *descartar* aquelles més comunes, menys originals i apostar per les *més originals*.

Pensar, pensar i pensar. *La quantitat* ens durà a *la qualitat*. Primer farem treballar de valent *l'hemisferi dret* del cervell i després ja aplicarem el pensament crític amb *l'hemisferi esquerre*, que és el més analític.

De la mateixa manera que si no fem cap esport no tindrem els músculs tonificats i forts, si no practiquem *l'inconformisme creatiu* les nostres idees no destacaran de la resta.

Som-hi, primer exercici:

### EINSTELLUNG

*L'einstellung* o l'habitució és una forma d'aprenentatge que ens permet trobar solucions *ràpidament* a problemes *concrets*, però alhora ens *impossibilita* el descobriment *d'altres alternatives* possibles perquè *mecanitzem els processos* tan bon punt comprovem que funcionen.

Aquesta habitució ens permet *anar de casa a la feina sense pensar*, però ens *impeideix descobrir* nous camins (que poden ser més agradables, inspiradors i, fins i tot, més ràpids).

Imagina ara que *girem al revés* el problema de l'habitució.

El que volem és que la meva amiga *Alice*, que és bruixa, recordi que *no pot utilitzar* la màgia *davant de persones* que no són sobrenaturals, com tu. No pot passar res si ho fa, però hi ha persones que no estan preparades per saber que existeix la màgia o que existim nosaltres, per tant, millor que quedi en secret.

El problema és que l'*Alice sempre utilitza la màgia* i molts cops no se'n recorda del *perill* que això pot comportar.

Pensa en **els poders** de l'Alice i en **l'ús** que li dona ella a aquests. Bàsicament, els utilitza per a **qualsevol cosa**, ja sigui agafar el comandament de la televisió, pentinar-se, cuinar, etc.

Anota dins i al voltant de la **bola de cristall** de l'Alice **idees** que l'ajudin a **habituarse a no utilitzar** tant els seus **poders** o almenys, a no utilitzar-los per a ximpleries o davant de tothom.





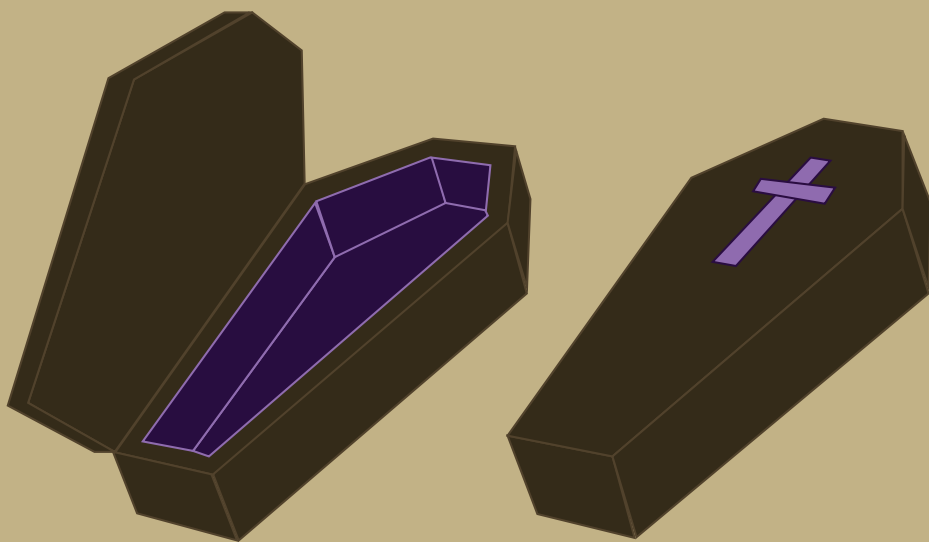
## FIXACIÓ FUNCIONAL

Seguim!

Centrem-nos ara en la **fixació funcional**, que es refereix a la **incapacitat d'utilitzar objectes** en tasques que **no siguin** les usuals: l'ampolla per a contenir líquids, la forquilla per a menjar, la corda d'un gimnàs per a saltar, etc.

Com ja saps, soc un **Vampir** i el sol **no m'agrada gens!** Durant el dia sempre he d'estar **dins del meu taüt** i, posats a tenir idees contra la fixació funcional, imagina quins **altres usos** podria tenir el meu taüt:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



## VENTALL DE CONCEPTES

La tècnica del **ventall de conceptes** serveix per **definir** un problema, **redefinir-lo** si cal i **buscar** opcions de **solucions**.

Sovint **canviar la definició** d'un problema és el que desencadena un **procés creatiu** eficaç. El poderós de Bono, en el seu llibre 'Aprende a pensar por ti mismo', explica l'anècdota de com va **obrir una ampolla de vi sense tenir un llevataps a mà**. Primer es **preguntava** com podia treure el suro i va **provar diferents sistemes** (com ara empaïtar el suro dins de l'ampolla), però no va tenir èxit. Fins que no va canviar la formulació de la pregunta, no ho va aconseguir.

I et preguntaràs quina va ser **la pregunta**, oi? Ara et semblarà una obvietat, però simplement va adreçar-se a l'**objectiu final**: com puc treure el vi de l'ampolla? Amb un **punxó** va foradar el suro i llestos.

Tornem **al meu castell** per a trobar-nos amb un dels **problemes** més comuns amb els quals he de conviure: **la foscor**. A casa meva sempre ha d'estar **tot tancat** amb cortines perquè **el sol** no pugui entrar i fer-me mal, però estic cansat de tanta **foscor i tristesa**.

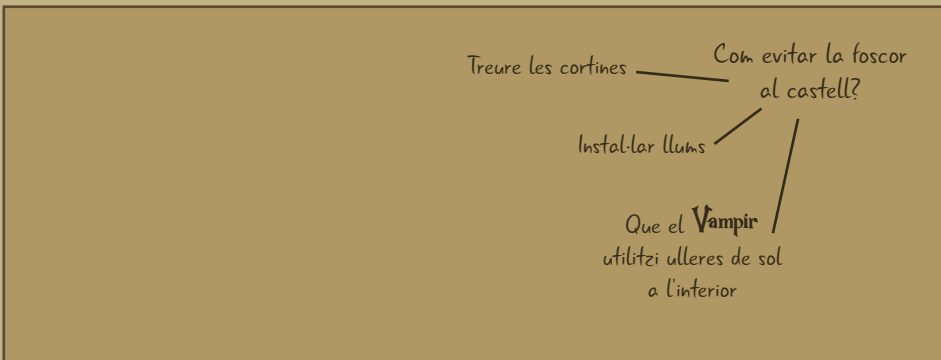
Com es pot evitar? Com es pot minimitzar? Com es pot neutralitzar?... En funció de com facis **la pregunta**, pots anar trobant **diferents solucions**. I com que es tracta de trobar-ne moltes per a posar a prova **la fluïdesa creativa**, obrirem diversos **ventalls de conceptes**.

De Bono proposa centrar-se en un dels **objectius** o propòsits i, a partir d'aquí, anar **retrocedint**.

Per tant, l'escrivim a la dreta d'un paper apaïsat. Per exemple:

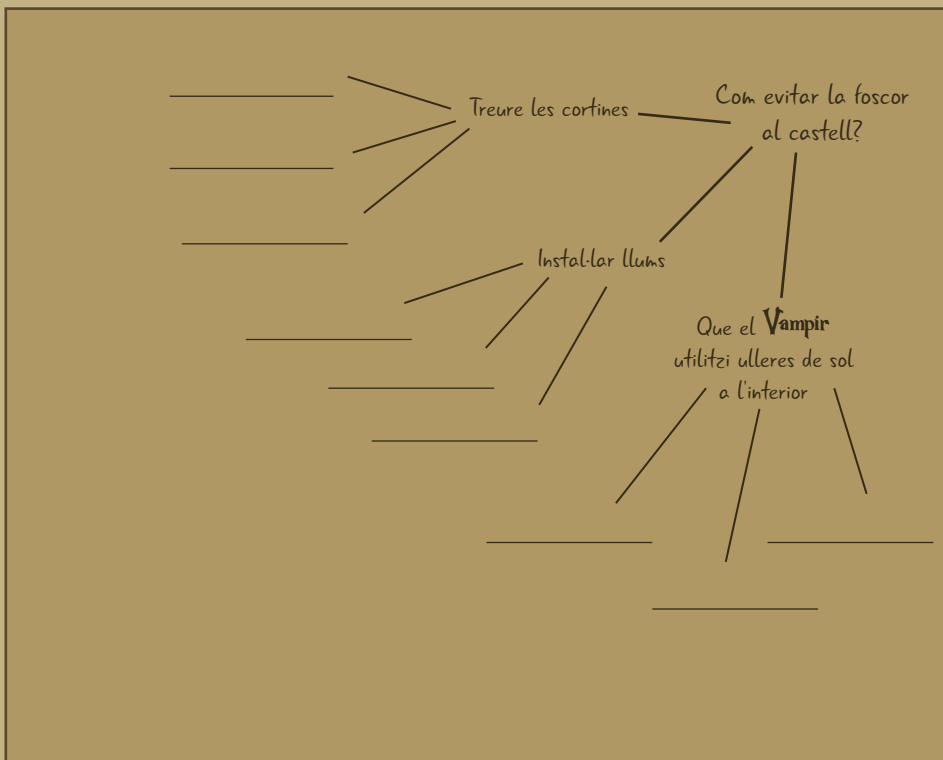
Com evitar la foscor  
al castell?

A l'esquerra de la pregunta **anotem** les possibles idees, conceptes, enfocaments o instruccions que se'ns acudeixin. Per exemple:



De cadascuna de les respostes s'ha de **tornar a obrir**, de nou, un altre **ventall de concrecions**. I l'operació es pot repetir fins que es considera que s'ha trobat una solució òptima i factible.

**ARA ET TOCA A TU: COMPLETA I AMPLIA EL VENTALL:**



També pots treballar cap endavant, en el sentit oposat. Aquest cop, amb una altra pregunta.

Estic molt content amb els teus avenços, ja hem acabat la primera part del teu entrenament. Has superat les proves de fluïdesa amb uns resultats pràcticament brillants!

El camí no acaba aquí i necessito que estiguis al 100%. El següent repte que et trobaràs al diari és el de la flexibilitat. Ànims!!!

## EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

De la mateixa manera que si no estirem els músculs amb regularitat ens tornem més rígids, si no ens esforcem a tenir idees, cada cop serem menys creatius.

Aquí farem el mateix, ens relaxarem i estirarem les neurones amb diferents tècniques per a produir el nombre més alt de posicions diferents, és a dir, idees de diversos tipus, per tal que el nostre pensament creatiu sigui variat, equilibrat i no tinguem tendència a tenir habitualment el mateix tipus d'idees.

I comencem amb la tècnica SCAMPER.

### SCAMPER

Un exercici útil per a començar a tenir perspectives diferents és sistematitzar el qüestionament creatiu amb l'SCAMPER, la tècnica proposada per Bob Eberle.

Recorda que l'SCAMPER és l'acròstic d'una sèrie de preguntes que ens podem fer per a, posem el cas, millorar un producte:

- S** UBSTITUIR?
- C** OMBINAR?
- A** DAPTAR?
- M** AGNIFICAR? O (MODIFICAR?)
- P** ROPOSAR ALTRES USOS?
- E** LIMINAR? O (ENCONGIR?)
- R** EORGANITZAR? O (RECOMPONDRE?)

Si el botànic i químic *George Washington Carter* va descobrir més de tres-cents usos diferents per a un simple *cacaüet*, segur que aplicant l'*SCAMPER* es poden aconseguir milers de nous dissenys per a *sabatilles esportives*. De fet, cada any es llancen al mercat noves col·leccions de centenars de fabricants i cap marca renuncia a continuar fent-ho per *manca d'idees*.

Segur que estàs familiaritzat/ada amb les sabatilles esportives del mercat, per tant, et proposo *un altre repte*.

**IMAGINAT UNA VARETA MÀGICA I APLICA L'*SCAMPER* PER A MILLORAR EL SEU DISSENY, PRESTACIONS O FUNCIONALITATS:**



- ◆ **Quina part *SUBSTITUIRIES*:**
- ◆ **Amb què les podries *COMBINAR* per tal que fos més còmode d'utilitzar:**
- ◆ **Què hi *ADAPTARIES*:**
- ◆ **Que hi faries més gran o *MODIFICARIES*:**
- ◆ ***PROPOSARIES* altres usos:**
- ◆ **Què n'*ELIMINARIES* o encongiries:**
- ◆ **Com les *REORGANITZARIES*:**

## ACRÒNIMS

Un acrònim és una **abreviació** formada per lletres o segments de paraules que componen una frase, per exemple, la paraula **informàtica** (està formada a partir d'informació i d'automàtica). També s'anomenen acrònims les **sigles pronunciables** com un mot ordinari, per exemple **TERMCAT, UNESCO, ERASMUS**, etc.

Imagina que algunes paraules habituals són en realitat acrònims que poden significar qualsevol cosa. Per exemple:

**A . M . O . R**

**ASSOCIACIÓ DE MACARRONS  
OBLIDATS A RESTAURANTS**

**C . R . I . T**

**CANÇÓ ROMÀNTICA  
INTERPRETADA PEL TIET**

Com més opcions et surtin d'una mateixa paraula, **més flexibilitat creativa** exercitaràs i t'ho podràs passar molt bé. Pots fer aquest exercici mentre estàs a classe, amb paraules d'objectes que hi hagi al voltant, i també fer-ho en grup. Però, evidentment, el pots fer a qualsevol lloc i amb qualsevol tipus de paraula.



Fes el mateix amb les paraules següents i no et conformis amb una sola opció.  
Intenta'n, com a mínim, tres (totes han de tenir un sentit... divertit).



---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---



---

---

---

Ara **CONSTRUEIX** amb aquestes paraules **frases** que tinguin sentit.  
Com sempre: com més, millor. Recorda que la quantitat ens durà a la qualitat.

**ASCENSOR**

**MUSSOL**

**PAPER**

**ABELLES**

---

---

---

---

---

---

---

Amb aquest exercici estaràs tensant el teu **rendiment verbal** i t'adonaràs que s'acompleix la **Llei de la continuïtat de Leonardo da Vinci**. Segons aquest geni, **el cervell humà** és tan eficient que no pot concentrar-se deliberadament en més d'un objecte o idea alhora, per **molt diferents** que siguin, sense que acabi fent una **connexió** entre ells.

Saps que aquesta tècnica, com moltes altres, la pots utilitzar al llarg del teu dia a dia?

Per a aplicar aquesta tècnica en el teu dia a dia, fes servir només **una paraula** que tingui a veure amb el **problema creatiu** que vols tractar. Les altres **tres** han de ser totalment **aleatòries** per tal que el teu cervell forci **connexions extravagants**, que et poden donar una **perspectiva diferent** i ajudin a arribar a solucions inesperades.

A continuació acabem l'apartat de **flexibilitat** amb un exercici anomenat **ideatoons**.

Si t'hi fixes, ja portem quasi **la meitat** del quadern... com passa el temps!

## IDEATOONS

Michael Michalke, autor de best-sellers sobre *creativitat*, considera que tenim tendència a dependre massa del *pensament verbal* i, per això, a 'ThinkerToys' ens proposa fer *ideatoons* per a estimular el *pensament visual*. Té comprovat que la concepció gràfica (sigui esbossant, fent gargots o dibuixant amb més encert) és *complementària* a la concepció verbal i sempre pot ajudar a reunir noves idees.

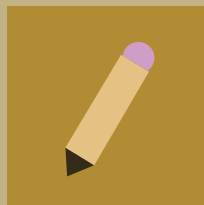
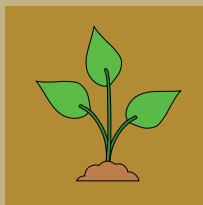
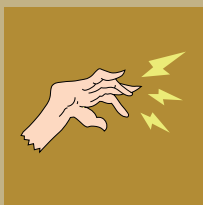
### IDEATOONS SÍMBOLS VISUALS ABSTRACTES QUE POTS CREAR PER A SUBSTITUIR PARAULES

No cal dibuixar símbols sofisticats perquè els has d'entendre tu i t'han de servir per a identificar ràpidament conceptes i relacionar-los amb d'altres.

#### COM FUNCIONA?

Davant de qualsevol tema sobre el que vulguis fer una mirada creativa, dibuixa tants ideatoons com vulguis en papers separats.

Per exemple, si vols *millorar* l'ús del *calder màgic* de la meua amiga *Alice*, pots dibuixar *objectes/conceptes propers* a un calder o que hi tinguin una *relació tangencial* o aparentment *inexistent* com: poció, vareta, barret, encanteri, planta, llapis, etc.



TOT SEGUIT VES FENT PAREL·LES DELS PAPERS AMB ELS DIBUIXOS I MIRA DE FORCAR L'ASSOCIACIÓ D'IDEES. COM MÉS ESTRANYA ET SEMBLI AQUESTA ASSO- CIACIÓ, MÉS ALTA SERÀ LA PROBABILITAT DE GENERAR UNA IDEA EXTRAOR- DINÀRIA



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_



+



\_\_\_\_\_

Genial! Acabem amb els exercicis de flexibilitat i comencem amb l'apartat d'originalitat. Preparat/ada?

## EXERCICIS D'ORIGINALITAT

Durant la Segona Guerra Mundial les forces aèries nord-americanes es van adonar que els tests d'intel·ligència eren insuficients per a seleccionar els pilots que poguessin reaccionar de manera innovadora davant de situacions d'emergència. Calia trobar una forma de detectar els talents amb més capacitat per a sorprendre l'enemic i van encarregar a J. P. Guilford el disseny de tests de creativitat.

El 1950 va ser nomenat president de l'Associació Americana de Psicologia i va pronunciar una conferència sobre la importància d'estudiar la creativitat, a més de la intel·ligència, dues capacitats que, segons la teoria del llindar, es consideren independents: quan el quocient intel·lectual (QI) no assoleix un valor determinat (entre 115 i 120), també està limitada la creativitat, però si el QI supera aquest llindar, la creativitat es mostra com una dimensió independent. És a dir, que la creativitat necessita una certa intel·ligència, però no necessàriament molta.

## DRAMATITZACIÓ

Continuem exercitant-nos! Si reuneixes a **un grup de gent**, pots practicar una altra tècnica: **la dramatització** o representació de papers. Reuniu-vos quatre **FAC** (familiars, amics o coneguts) i **ESCENIFIQUEU** el moment que esteu parlant tots sobre com tractar el tema.

Et proposo **la situació**: Els meus amics estan organitzant la **fiesta d'aniversari** d'un altre amic del grup (el qual no et puc presentar) i ho tenen tot preparat menys **el lloc** on se celebrarà la festa. Alguns proposen fer-la **al parc** i altres fer-la en **el laboratori** del Doctor Frankentein. No acaben de posar-se d'acord perquè a alguns els hi fa por el Dr. Victor, el pare de'n Frankie.

Tu i el teu grup teniu **15 minuts** per resoldre l'embolic perquè avui és lluna plena i en Carlo ha de marxar ràpid a casa.



**CARLO**, el més trapella del grup. Sempre està content i conforme amb tot, però no suporta al Dr. Victor. Tot i això, és fàcil de convèncer. (més encara si se li donen galetes de carn!)



En **FRANKIE** no parla molt, però és molt bon noi. Ell no vol que la festa es faci a casa seva perquè després haurà de netejar-ho tot ell...

Haurà d'aconseguir canviar el lloc de la festa o que els seus amics i amigues l'ajudin a recollir i netejar més tard.



La **Phasm** sempre està a la gresca... li encanta portar la contrària a tothom, mai està d'acord amb res i li agrada molt manar.

Vigila que té molt mal geni!



En **KLAUS** sempre està trist.

La seva màxima preocupació és que ha perdut la mandíbula! Per tant, no pot parlar, utilitza la mímica per comunicar-se. Té molt bon cor i estima molt als seus amics.



## SOMIAR DESPERTS

Després d'aquest exercici, en funció del **resultat**, és possible que el vostre **personatge no estigui prou satisfet** amb la decisió final (tot i que vosaltres sí, perquè us ho podeu haver passat molt bé).

És bon moment per a provar una dinàmica en què **vosaltres ho decidiu** tot: **somiar desperts** és una tècnica que permet que qualsevol persona, estimulada i ajudada pel grup, es deixi portar completament a les zones **del somni i de l'inconscient**.

Transporta't tu i els teus FAC sobre **una catifa voladora** cap a un lloc imaginari on us trobareu amb el **famós geni de la llàntia** meravellosa. La sorpresa és que veureu que s'ha fet una mica gran i **ha perdut capacitats i poders**. És un ancià encantador i us vol ajudar a complir els vostres desitjos, però diu que ara **no en podrà satisfer cap** dels relacionats amb els grans **temes universals**: amor, diners i salut.

**DEMANEU, DEMANEU, QUE EL GENI TÉ PROU FORÇA PER FER REALITAT ELS DESITJOS MÉS ORIGINALS: FEU-NE UNA L·LISTA DE CINC, PER A VOSALTRES MATEIXOS I PER ALS VOSTRES FAC.**

**TOT SEGUIT, COMPAREU ELS RESULTATS.**

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



Imagineu ara que *el geni* us ha donat el poder de *crear un animal mitològic nou*.

**DIBUIXEU COMBINACIONS ESBOJARRADES DE CAPS D'X I COS DE Z I AIXÍ POSAREU A PROVA EL VOSTRE RENDIMENT VISUAL AMB PROPOSTES ORIGINALS.**


DESPRÉS ESCOLLIU EL QUE MÉS US AGRADI, POSEU-LI UN NOM I ESCRIVIU UNA PETITA HISTÒRIA SOBRE EL SEU ORIGEN, LA SEVA HISTÒRIA, ETC.

**NOM:** \_\_\_\_\_

**ORIGEN:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**HISTÒRIA:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**CARACTERÍSTIQUES I PODERS:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EXERCICIS D'ELABORACIÓ

Comencem nou apartat, i en aquest cas, *l'últim!* Com vas d'ànims? Sents la creativitat *vibrant i sortint* del teu cos?

Continuem amb uns exercicis *d'elaboració*. El poderós psicòleg i investigador *Ellis Paul Torrance* va incorporar *l'elaboració de les idees* en els seus tests per a mesurar la creativitat. Així, i recapitulant el que hem treballat fins ara, els *indicadors del pensament creatiu* són:

- **FLUÏDESA:** mesura el nombre total d'idees significatives i rellevants, generades en resposta a un estímul o plantejament d'un problema.
- **FLEXIBILITAT:** té en compte el nombre de categories diferents que es poden detectar en aquestes idees o respostes rellevants.
- **ORIGINALITAT:** es refereix a la raresa de les respostes, que es pot mesurar i comparar estadísticament.
- **ELABORACIÓ:** es fixa en la quantitat de detall de les respostes

*Torrance* va dissenyar moltes proves verbals i no verbals en els seus tests, però una de les més populars és la que parteix de *figures geomètriques* que s'han d'*utilitzar, combinar o completar* per a fer un dibuix. Com més elaborat és aquest dibuix, s'infereix que l'individu que fa el test té una *capacitat creativa superior*.

**PROVA-HO I FES A UN FULL A PART LA TEVA PROPOSTA.**

**UTILITZA**



**COMBINA**



**COMPLETA**



## ELABORACIÓ VISUAL

Primer exercici de *l'últim apartat* del quadern... Seguim amb un exercici per a treballar *l'elaboració visual*.

A PARTIR DE CADASCUNA D'AQUESTES CREUS, DIBUIXA FIGURES CADA COP AMB MÉS DETALL (ET DEIXEM MÉS ESPAI A PARTIR DE LA SEGONA FILERA PERQUÈ PUGUIS FER CRÉIXER ELS DIBUIXOS).

EN CAS QUE T'ATREVEIXIS A AUGMENTAR EL NIVELL DE DIFICULTAT DEL REpte, ESBOSSA FIGURES QUE NOMÉS TINGUIN RELACIÓ AMB EL MÓN DE MÀGIC I SOBRENATURAL.



+ + + + +

+ + + + +


+ + +

+ + +

+ + +

## CANVIAR DE PERSPECTIVA

Ens trobem davant de l'últim exercici del quadern... Una altra via per a elaborar idees creatives és posar el focus en un objecte, girar-lo i regirar-lo fins a observar-lo des de totes les perspectives possibles.

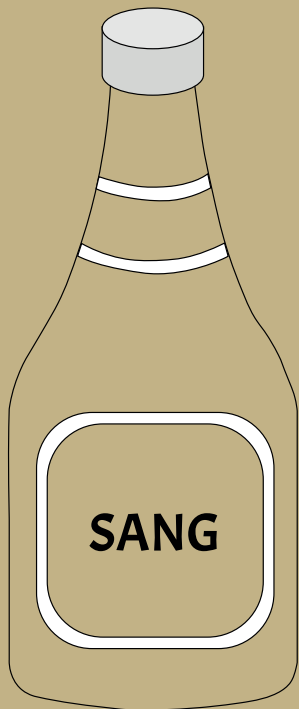


Algú va girar cap per avall una ampolla de quetxup i, des d'aleshores, hi ha un munt de productes que es presenten al mercat d'aquesta manera i faciliten l'ús als consumidors



Aprofitant aquesta ampolla de quetxup, imaginat que la tens al davant. Buida-la mentalment i imagina-la plena de sang, com les que guardo jo a la nevera ha ha ha!

Comences ara un exercici de visualització mental que t'ha de provocar un munt de preguntes:



1. De qui és aquesta sang? D'una sola persona o de diverses?
2. Per què està a la teva ampolla?
3. De quin color és? Fixa-t'hi bé i procura descriure'l amb la màxima precisió. No és el mateix dir «vermell» que «bordeus tornassolat».
4. Quina olor desprèn?
5. Què passa si cau a terra i vessa?
6. Pot encomanar alguna malaltia o, per contra, té algun poder màgic?
7. Te la veuries?
8. La vendries a algú?

FES COM A MÍNIM DEU PREGUNTES MÉS I, A PARTIR D'AQUESTES, ELABORA UNA HISTÒRIA SOBRE AQUESTA AMPOLLA PLENA DE SANG.

Pot ser de vampirs, de zombis o un thriller científic, però a hores d'ara ja tens prou fluïdesa, flexibilitat i originalitat per a escriure una sinopsi d'una futura pel·lícula que pot ser tot un èxit.

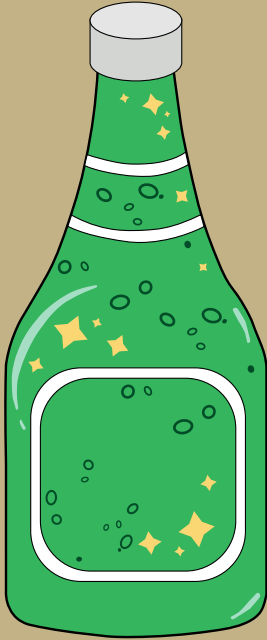
---

---

---

---

ARA BUIDA I NETEJA MENTALMENT LA TEVA AMPOLLA I OMPLE-LA D'UNA POCIÓ INVENTADA. LI POTS FER LES MATEIXES PREGUNTES I ALGUNES MÉS. DESPRÉS, ESCRIU UN PETIT ARTICLE PERIODÍSTIC EN QUÈ RELATIS LA HISTÒRIA D'AQUESTA AMPOLLA.



WOW... HO HAS ACONSEGUIT!

Aquí acaba el nostre camí amic/amiga... estic segur de que hauràs après moltíssimes coses i només espero que les sàpigués utilitzar al llarg de la teva vida, perquè encara et queden moltes aventures per viure i necessitaràs el poder de la creativitat. Gràcies per la teva ajuda, confio en que guardaràs aquest quadern per sempre. Recorda que el pots anar rellegint quan vulquis, sempre em tindràs per aquí.

Per cert, si tens curiositat pots consultar les últimes pàgines on trobaràs algunes solucions als encanteris i als exercicis que hem estat practicant. I recorda:

"Qualsevol camí és vàlid per a arribar a una bona idea."

Ha estat un plaer. Adeu!



## POSSIBLES SOLUCIONS:

### EXERCICIS D'ESCALFAMENT:



He hagut (jo, el **Vampir Claudi**) d'agafar tres mitjons per a assegurar que dos serien del mateix color.



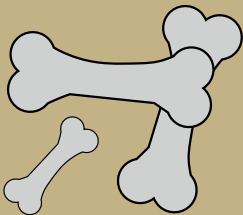
No és possible fer mig forat...



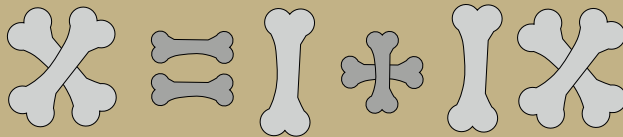
L'embolcall costa 0,05 euros i la barreta 1,05 euros (és 1 euro més cara).



Han anat junts a classe un pare, amb el seu fill i el seu net.



Només cal girar la imatge, així:







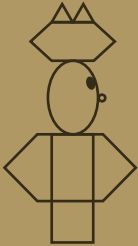



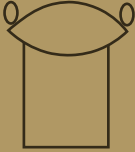
COMPARA LES TEVES RESPOSTES AMB LES QUE TORRANCE CONSIDERAVA MÉS O MENYS CREATIVES.

CAL POSAR-LES EN CONTEXT I, SOBRETOT, ENTENDRE QUE SÓN UNA ORIENTACIÓ.

<b>UTILITZA</b> 	<b>COMBINA</b> 	<b>COMPLETA</b> 
--	---	---

+ CREATIVES

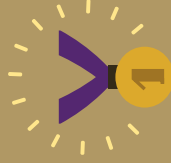
- CREATIVES

<b>UTILITZA</b> 	 	
<b>COMBINA</b> 	 	
<b>COMPLETA</b> 	 	

A continuació veuràs que t'he preparat un pla de fitness creatiu amb exercicis diaris, si no et convenc, també trobaràs un calendari en blanc perquè escullis els teus propis reptes.

# PLA PERSONAL DE FITNESS CREATIU:

<b>DILLUNS</b> LLEGEIX ALGUNA COSA DIFERENT Diari, revista, de temes no habituals	<b>DIMARTS</b> CANVIA DE TRAJECTE Ves per llocs no habituals i fixa't en tot	<b>DIMECRES</b> ESCRIU MICRORELATS Mentre esperes el bus, durant un trajecte...	<b>DIJOUS</b> INVENTA UNA RECEPTA T'animes a preparar un sopar original?	<b>DIVENDRES</b> REORGANITZA EL TEU ENTORN La teva habitació, l'armari de roba, la teva imatge!	<b>DISSABTE</b> ENVIA UNA CARTA A algú que fa molt que no veus (o el contrari)	<b>DIUMENGE</b> INVENTA UN ACUDIT I pensa en el pla de la setmana vinent
---	--	---	---	---	--	---



DILLUNS

DIMARTS

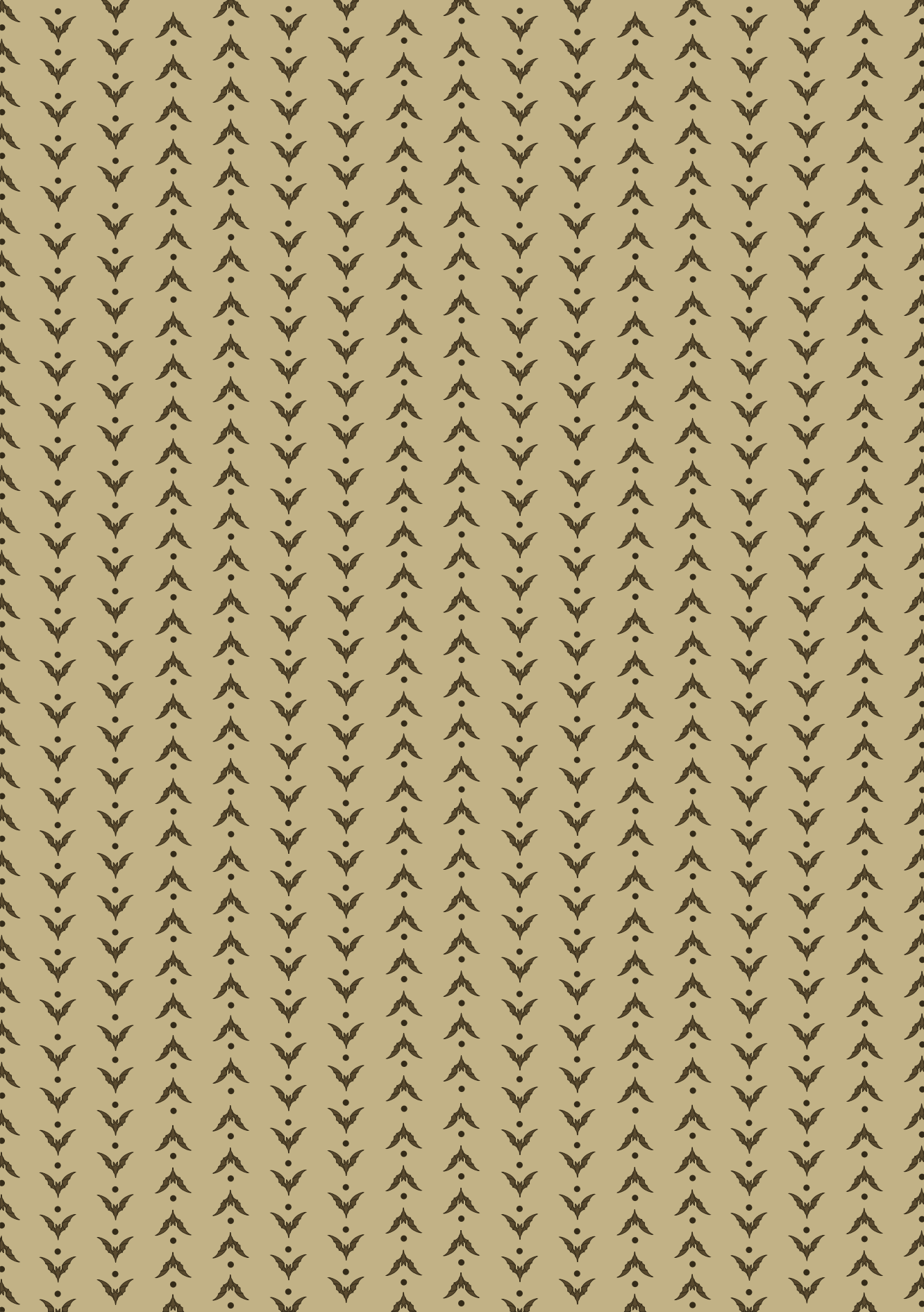
DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE







# FITNESS CREATIU

AMB EL

LLOP CARLO



CARLA BASTÚS RUIZ

**BAB!**  
**DI·BU**



Hola !

Benvinguda, benvingut al meu quadern secret de *fitness creatiu*.

Ai, que encara no m'he presentat! Soc en **CARLO**, un home llop molt divertit. Potser ja has conegut al meu millor amic el **Vampir Claudi**.

Si estàs llegint aquest quadern, vol dir que ets una persona *molt especial* que pot suportar tota aquesta màgia. Les pàgines que llegiràs a continuació guarden grans secrets i t'ajudaran a practicar el teu gran poder: *la creativitat!*

*La creativitat*, i també la intel·ligència, la memòria, la destresa manual, la flexibilitat muscular, i com tantes altres aptituds, *s'exercita*. Al llarg d'aquest quadern aniràs aprenent *tècniques creatives màgiques*, que he anat descobrint amb el pas del temps, posant-les en pràctica en forma *d'exercicis o encanteris* per a exercitar les parts fonamentals del *pensament creatiu màgic*:

- La flexibilitat
- La fluïdesa
- L'originalitat
- L'elaboració

No cal que et posis xandall ni sabates còmodes, així que comencem quan vulguis, però primer cal una mica d'escalfament.

I recorda, "*un gran poder comporta una gran responsabilitat*".

Aquest quadern s'ha de *protegir* perquè no el pugui aconseguir ningú amb intencions dolentes. Sé que ho faràs molt bé!

Att: Carlo



## EXERCICIS D'ESCALFAMENT

Abans de començar qualsevol exercici físic **és fonamental** fer alguns **estiraments** musculars, destensar el cos i preparar-se anímicament.

En aquest apartat del quadern de fitness creatiu farem el mateix, però amb les **nostres neurones**. I no pateixis! També intentarem passar-nos-ho bé perquè està demostrat que en un ambient divertit el cervell pot produir **pensaments més brillants i màgics**. Justament el que necessitem per desenvolupar el nostre poder màgic amb tota la seva potència.

Per això, si t'has fixat, els números de **les pàgines** del quadern estan **a l'inrevés**. Et pot semblar divertit o una ximpleria, però no és cap broma. Fa segles que paginem els llibres començant per la pàgina 1, però un dels teòrics més màgics de la creativitat, **Edward De Bono**, un dia es va preguntar per què no ho fem al revés.

I la resposta és que si comencem per la darrera, sabrem més ràpidament quantes pàgines manquen per acabar la lectura i ens passarà el temps volant!

Ara no t'amoinis, semblen moltes pàgines, però no te n'adonaràs i ja estaràs al final del camí, preparat per utilitzar el teu poder.

Aquest poder **t'ajudarà a crear, a pensar, a comunicar-te, a resoldre problemes...** i el podràs fer servir en qualsevol moment, lloc i situació de la teva vida. Al cap i a la fi, aquest poder t'ha acompanyat **tota la teva vida**. Sempre ho farà, però **l'hauràs d'exercitar** perquè si no s'apagarà i no el podràs fer servir.

Ah, i pots relaxar-te perquè jo t'estaré acompanyant al llarg d'aquest camí. Acabarem essent inseparables i ja veuràs que viurem un munt d'aventures.

Quan vulguis comencem! Estàs preparat/da?

Som-hi!!! Auuuuuuu!!!



# PRIMERS ESTIRAMENTS

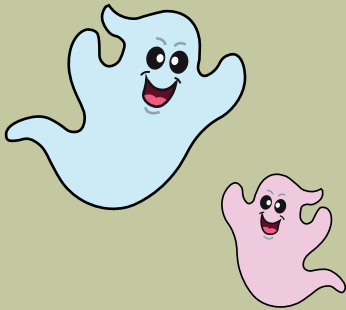
Comencem pels primers estiraments en forma d'endevinalles i jocs de lògica o càlcul. Tens temps de sobra per pensar i reflexionar sobre les respostes.

L'única resposta incorrecta és no donar cap resposta

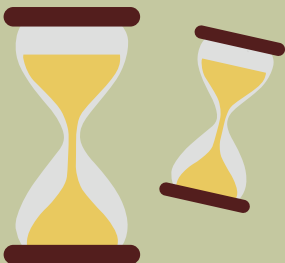
A mesura que vagis resolent els petits enigmes, la màgia de la creativitat començarà a despertar-se. Ens veiem després. Comencem!!!



L'altre dia vaig sortir a jugar amb la meva pilota preferida. Sempre he d'anar amb molt de compte perquè els meus afilats ullals acaben punxant totes les pilotes...quan mossegava la pilota vaig pensar: És possible punxar una pilota i que no surti aire ni faci soroll? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Més endavant coneixeràs a alguns amics de la colla i veuràs que són molt simpàtics tots. Ahir vam començar a planejar un sopar, quasi tots vam confirmar, però dues persones no s'acabaven de posar d'acord. Una d'aquestes és el pare del fill de l'altra persona. Creus que és possible? Per què? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Com mesuraries els 11 minuts de migdiada que li queden al **Vampir Claudi** si tens dos rellotges de sorra de 8 i 5 minuts, respectivament? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

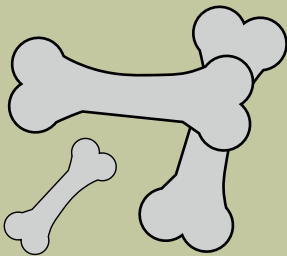


La meva amiga Phasm li va demanar a la bruixa Alice una poció hidratant. De sobte, l'Alice va treure la seva vareta màgica i li va apuntar a la cara, preparada per llençar un encanteri. La Phasm primer es va espantar, però de seguida li va donar les gràcies. Encara no sabem per qué. Tu què penses que va passar?

---

---

---



Estava recollint ossos amb el meu germà per enterrar-los al jardí, em va demanar un perquè així tindriem la mateixa quantitat. Li vaig respondre que preferia que ell m'en donés un dels seus i així en tindria el doble. Quants ossos teniem cadascú?

---

---

---

Ja estem!

No pateixis si no n'has encertat algunes. Es tracta d'una selecció de problemes força clàssics, que ha de servir per adonar-nos que per començar a utilitzar el nostre poder de pensament creatiu cal:

- Fer fora alguns prejudicis
- Pensar lateralment
- Girar les situacions per a trobar respostes
- No distraure'ns amb obvietats
- Concentrar-nos

Amb els exercicis que trobaràs en aquest fitness creatiu comprovaràs que pensar creativament es basa en tres pilars fonamentals:

1. Preguntar (a altres i a nosaltres mateixos)
2. Fer associacions poc habituals
3. Canviar de perspectiva continuament

# EXERCICIS DE FLUÏDESA

Crear implica **pensar molt**. I no conformar-se amb les primeres idees que ens venen a la ment perquè són les que acostuma a tenir tothom. Cal tenir **moltes idees** per a **descartar** aquelles més comunes, menys originals i apostar per les **més originals**.

Pensar, pensar i pensar. **La quantitat** ens durà a **la qualitat**. Primer farem treballar de valent **l'hemisferi dret** del cervell i després ja aplicarem el pensament crític amb **l'hemisferi esquerre**, que és el més analític.

De la mateixa manera que si no fem cap esport no tindrem els músculs tonificats i forts, si no practiquem **l'inconformisme creatiu** les nostres idees no destacaran de la resta.

Som-hi, primer exercici:

## CERCA D'ALTERNATIVES

Potser tu no ho saps, però existeixen un munt **d'encanteris i pocions màgiques** al nostre món. Aquests serveixen per a moltíssimes coses, des de transformar a un príncep en una granota, fins a poder volar.

Els meus amics i jo estem acostumats a la màgia, al seu poder i a la **responsabilitat** que suposa qualsevol cosa sobrenatural, però **no tothom pensa igual** que nosaltres...

Allunyat del poble, sobre un gran i esgarriant penya-segat hi ha un **antic i gran castell**. Quan érem petits, els nostres pares ens explicaven històries sobre un **home molt vell** amb un **poder increïble**. Aquest home va patir una gran desgràcia i va perdre la fe i l'esperança en el món. Es va convertir en una **persona dolenta i fosca** i va convertir el castell en un **lloc tenebrós**. La gent comentava pel poble que aquest home volia aconseguir tot **el poder** dels habitants, per convertir-se en l'**home més poderós del món** i fer coses dolentes.

Nosaltres mai hem vist a aquesta persona i pensem que és una **antiga llegenda** que s'explica al nostre poble perquè els nens i nenes **no s'allunjin de casa**. Molts cops hem parlat sobre el **que fariem** si això fos veritat i sempre hem dit que **creariem una poció o un encanteri màgic**, però no sabem quin poder tindria aquest exactament.

Ens ajudes?

Atreveix-te a imaginar *un encanteri o una poció* que ens pugui ajudar. Posa-li un nom imponent, fes una breu descripció i apunta les consideracions més destacables sobre el seu poder i funcionament.

**NOM:** \_\_\_\_\_

**PRESENTACIÓ:**

---

---

---

---

---

**FUNCIONAMENT:**

---

---

---

---

---

---

---

Signat per:



Ja has superat la primera **prova de fluïdesa** i ens has donat una molt bona idea per combatre l'home dolent i poderós. A continuació seguirem amb una altra tècnica, **els mapes mentals**.

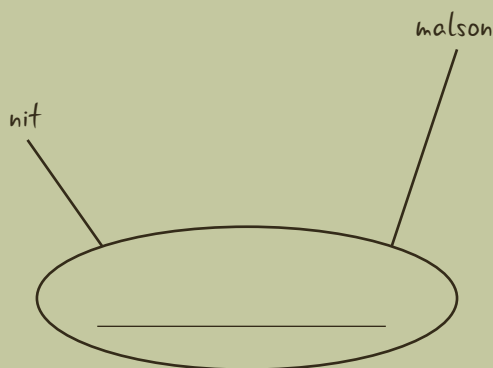
## MAPES MENTALS



Aquesta és una tècnica **molt important** per arribar a controlar la creativitat. Els mapes mentals ajuden a **dialogar amb un mateix**, que és sinònim de pensar. Obliguen a fer un esforç de concentració **en un aspecte concret** i a **obrir vies de pensament** per associació d'idees.

Es tracta **d'escriure les paraules** (o dibuixar idees) que sorgeixin sense una estructura determinada. Es comença escrivint **la qüestió** sobre la qual volem pensar i, al seu voltant, anem anotant **conceptes associats** fins que es formi una **xarxa d'idees** que ens permeti seleccionar la que tingui **més potencial creatiu**.

Imagina ara que vols trobar una solució per a **l'insomni** del meu amic el **Vampir Claudi**. Recorda que és un **vampir** i la llum del sol li molesta. Comença escrivint la paraula **INSOMNI** al centre del paper i ves **associant conceptes**. T'he deixat algunes escrites per donar-te pistes.



Genial!!!

Ara proposa un **l·listat** de possibles solucions per ajudar al **Vampir Claudi** a dormir bé.

## SOLUCIONS:

Et poso la primera, **d'exemple**, sorgida **del concepte nit**. Ànim que segur que et sorgeixen molt bones idees!

1. El **Vampir Claudi** està despert a la nit, ja que durant el dia no pot sortir. Ha d'aprofitar aquest moment per fer moltes activitats, si són físiques millor, per acabar molt cansat i poder dormir bé.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

El **Vampir Claudi**, tota la nostra colla i jo et donem les gràcies. No t'imagines com és sense dormir... és horrible!!!

Els exercicis de *fluïdesa* es poden fer *individualment*, però també com a repte *en parelles o en equips*. Podeu fer rondes amb exercicis com els anteriors i només cal anotar el nombre *d'idees* que obté *cada equip*. Guanya, per descomptat, qui dona *més respostes*.

Recordeu que amb aquests tipus de tècniques *s'exercita la quantitat* i, a còpia de pràctica, *l'agilitat*.

Prova-ho amb amics, familiars o companys/es de classe. Qualsevol idea ens ajudarà a millorar la salut del nostre amic el **Vampir Claudi**.

## QUANTES IDEES HA TINGUT CADASCÚ?



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ara que has cooperat amb altres persones, que no se'n vagin, els necessites **pel següent repte**.

La tècnica de creativitat grupal **més popular** entre els mags més poderosos és el **brainstorming** o **la pluja d'idees**. Un mètode que uneix a criatures màgiques ben diferents amb l'objectiu de **buscar solucions** per a un problema.

## BRAINSTORMING

Es tracta d'una **reunió de persones** per a **deixar anar idees**, sense cap metodologia al darrera. Va ser sistematitzada per **Alex F. Osborn**, un altre mestre dins d'aquesta branca màgica com és la creativitat.

Durant aquestes reunions, s'han de seguir unes **normes molt estrictes**. En cas de no complir-les o de faltar al respecte d'algún participant, l'encarregat de la sessió, **et farà fora** i et llançarà un encanteri congelant.

### NORMES DEL BRAINSTORMING:

#### PROHIBIT CRITICAR

Totes les idees que es generen dins del grup tenen el mateix valor perquè qualsevol d'aquestes pot ser després la clau de la solució. El judici, per tant, es reserva per a més endavant. I no es permet cap forma de crítica: els «sí, però...», «això està molt bé, però ja s'ha fet», etc., s'han de substituir per: «sí, i a més...», «això també ho podem girar i...", etc.

#### VISCA L'ESPONTANEÏTAT

Com més extravagants siguin les idees, millor. Una idea aparentment boja ens pot dur a associacions poc convencionals. Ergo, creatives. No ens tallem ni tallem a la resta del grup.

#### MILLOR QUANTITAT QUE QUALITAT

No ens cansarem de repetir-ho perquè una cosa ens durà a l'altra. En un brainstorming no es busquen solucions, sinó possibilitats. Els participants no han de sentir la pressió de trobar idees factibles, però sí moltes idees.

#### OBJECTIU: COMBINAR I MILLORAR

Es tracta que d'una idea en surtin altres per analogia, oposició, etc. Com deia el novel·lista Thomas Disch, la creativitat és la capacitat de veure relacions on no n'hi ha.



## COM HA DE SER LA PLUJA D'IDEES

Una *pluja d'idees* ha de tenir lloc en un *ambient relaxat* i seguir un mètode estructurat:

### HA DE TENIR UN OBJECTIU

**CLAR** Tothom sap sobre quin *tema* cal buscar idees.

### HA DE COMPTAR ENTRE 8 I 12

**PARTICIPANTS** No molt *jerarquitzats* i en *equilibri* (d'edats, sexes, perfils, càrrecs, etc.).

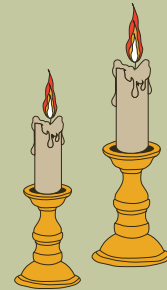
### HA DE TENIR UN

**CONDUCTOR/A** Serà qui *expliqui* l'objectiu, *formuli preguntes* per a assegurar que tot s'ha entès bé, *moderi*, *estimuli* la participació o *eviti* que algú la monopolitzi, *administri* el temps i *creï* un clima de confiança.

### S'HA

**D'ENREGISTRAR** o algú ha d'*anotar totes les idees* que sorgeixen, amb la màxima *neutralitat*.

**HA DE DURAR ENTRE 20 I 45 MINUTS** com a *màxim*.



## TIPUS DE BRAINSTORMING

**DE FLUX LLIURE:** És el més habitual i els participants *intervenen espontàniament*, a partir de fer associacions amb *idees d'altres* companys/es o dels suggeriments que fa qui condueix la reunió.

**PER ORDRE:** *S'estableixen torns* perquè tothom participi de la mateixa manera. Tanmateix, si algú no té res a aportar quan arriba el seu torn, per a no trencar el flux d'idees, *es pot passar al següent*.

**SILENCIÓS:** També s'anomena *brainwriting* i consisteix a *escriure les idees* en un paper. Es dona un *temps* i tots els participants *deixen el paper sobre la taula* o se'l *passen* els uns als altres. Es tracta de *llegir les idees dels altres* i *afegir* en el seu paper tot allò que *ens inspiri* per analogia, contrast, associació, etc. Cal fer-ho fins que cada participant hagi escrit en tots els papers.

Estic molt content amb els teus avenços, ja hem acabat la primera part del teu entrenament. Has superat les proves de fluïdesa amb uns resultats pràcticament brillants!

El camí no acaba aquí i necessito que estiguis al 100%. El següent repte que et trobaràs al diari és el de la flexibilitat. Ànims!!!

## EXERCICIS DE FLEXIBILITAT

De la mateixa manera que si no estirem els músculs amb regularitat ens tornem més rígids, si no ens esforcem a tenir idees, cada cop serem menys creatius.

Aquí farem el mateix, ens relaxarem i estirarem les neurones amb diferents tècniques per a produir el nombre més alt de posicions diferents, és a dir, idees de diversos tipus, per tal que el nostre pensament creatiu sigui variat, equilibrat i no tinguem tendència a tenir habitualment el mateix tipus d'idees.

## PENSAR AMB ELS SENTITS

Fins ara has posat en pràctica tècniques que involucren un parell de sentits, però què et sembla si els involucrem tots? És una altra forma d'anar més enllà amb la flexibilitat creativa.

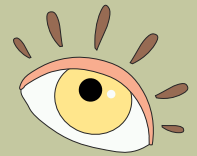
La creativitat té sentit i els sentits ens fan persones més creatives i poderoses. Vegem-los un per un.

- **LA VISTA:** Mentre estàs construint una torre de lego, per què no observes dins la teva imaginació i t'atreveixes a crear paisatges mai vistos?

FES UNA PRIMERA FOTO MENTAL D'AQUEST ESPAI QUE INVENTES I, A POC A POC, COM EN UN VÍDEO DE 360 GRAUS, VES BEL·LUGANT-TE IMAGINÀRIAMENT PER TOTA L'ESCENA. CONTRUIRÀS SENSE ADONAR-TE'N I ESTARÀS TREBALLANT ALHORA LA TEVA CREATIVITAT.

- **L'OÏDA:**

POSEM PER CAS QUE ELS VEÏNS ESTAN D'OBRES I EL SOROLL ÉS MOLT FORT. ESFORÇA'T A SENTIR AQUELLS SOROLLS SIMULTANIS, PERÒ QUE SÓN DIFERENTS. PODEN SER ELS OBRERS PARLANT, LA MÚSICA, LES DIFERENTS EINES, ETC. VES ALLUNYANT-TE DE L'ESCENA ON ESTÀS I CAPTANT DIFERENTS SOROLLS.



A còpia de fer aquest exercici i d'entrenar l'oïda a percebre sons que no estan en primera línia seràs capaç d'allunyar-te tant que fins i tot sortiràs al carrer metafòricament i sentiràs l'autobús que passa, la rialla d'un nen, les rodes d'un carret de la compra, etc. Imagina sons.

- **L'OLFACTE:** NO SE'NS ACUT UN LLOC MÉS ADIENT PER A INVENTAR UNA OLOR AGRADABLE QUE UN CONTENIDOR D'ESCOMBRARIES. PERÒ NO FACIS TRAMPES, HA DE SER UNA OLOR QUE NO HAGIS SENTIT MAI.



A còpia de fer aquest exercici i d'entrenar l'oïda a percebre sons que no estan en primera línia seràs capaç d'allunyar-te tant que fins i tot sortiràs al carrer metafòricament i sentiràs l'autobús que passa, la rialla d'un nen, les rodes d'un carret de la compra, etc. Imagina sons.

- **EL TACTE:** El tacte és un sentit que aporta moltíssima informació (com bé saben les persones cegues) i segurament seria el que ens semblaria més prescindible si ens fessin renunciar a algun. Tanmateix, què seria de les relacions humanes sense el tacte?



**PARA-T'HI A PENSAR I ANOTA EN UNA Llista POSSIBLES SUBSTITUTS DEL SENTIT DEL TACTE PER A FER CARÍCIES.**

- **EL GUST:** MENTRE ET MENGES UNA BARRETA DE XOCOLATA I FAS UN GLOP DE LLET FES L'EXERCICI D'INTERCANVIAR GUSTOS I TEXTURES. ÉS A DIR, IMAGINA QUE LA BARRETA TÉ EL GUST DE LA LLET I A L'INREVÉS.



Aquest és un exercici inspirat en la sinestèsia, una condició neurològica en què els sentits es combinen de forma poc corrent. Es tracta d'un fenomen real, que perceben algunes persones (que, per exemple, identifiquen notes musicals amb determinats colors), però també s'ha vinculat a la creació artística.

Parar atenció i mimar *els nostres sentits* ens farà més sensibles a *percebre* els petits detalls de tot allò que ens envolta. I just en els detalls és on no mira tothom i on podem *trobar respostes creatives*.

## RETRAT XINÈS

### I SI...?

Segurament has jugar algú cop amb els teus amics o amigues: «Si aquesta persona fos un animal seria...», «Si aquest animal fos una marca de cotxe seria...», «Si aquest cotxe fos un sentiment seria...».

I si les coses que ens envolten **no fossin les que són** sinó que fossin unes altres? Amb imaginació tot és possible i no hi ha **res impossible** en un joc en què la imaginació és la regla bàsica. Com a tècnica creativa, a aquest joc se'l coneix com a **retrat xinès** i és molt útil per a practicar la **flexibilitat**, però si a més a més ens posem com a objectiu donar un nombre de respostes determinades amb pressió temporal, també millorarem la **fluïdesa**.

Ja que estem amb el xip de criatures, parem una estona, agafem bolígraf i paper (o el teclat d'un dispositiu electrònic) i posem-nos a escriure... **un microconte**. Poden ser només cinc línies, però has de seguir aquestes **quatre regles**:

1. NO POTS UTILITZAR LA LLETRA 'E'.
2. ESCULL UN PROTAGONISTA NO HUMÀ.
3. LA HISTÒRIA HA D'ACABAR DE MANERA DIVERTIDA AL CASTELL DEL Vampir Claudi.  
RECORDA QUE ÉS UN VAMPIR.
4. POSA-LI UN BON TÍTOL.

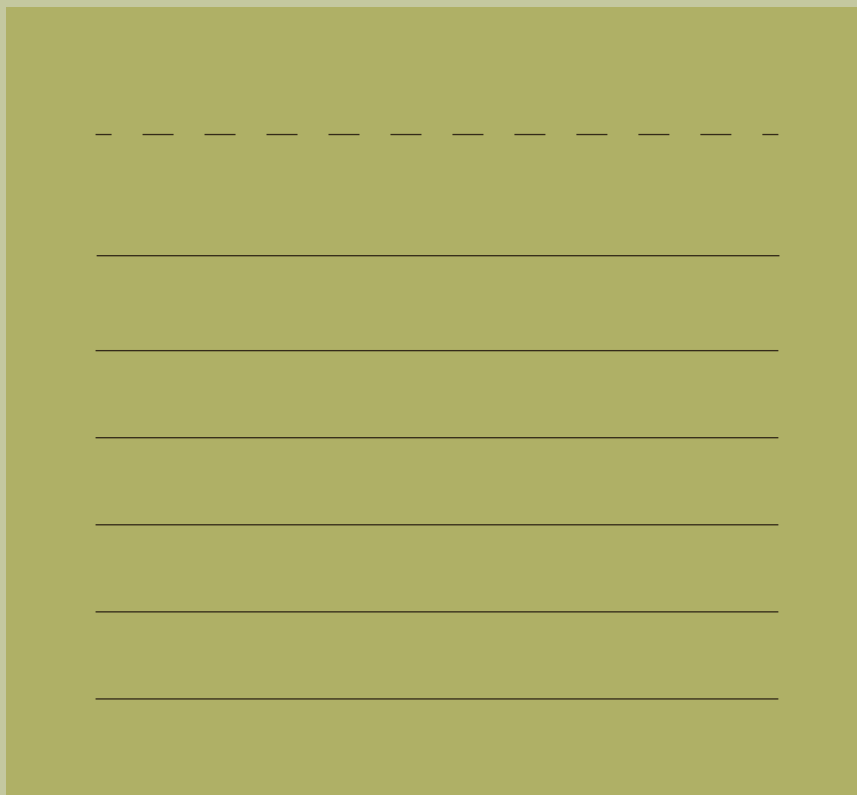
Ja tens tots els ingredients per escriure el teu microconte!

I jo tinc moltes ganes de veure el resultat, pots inspirar-te en mi si vols... sempre he volgut ser la musa d'algú ha ha ha!

Ànim, que cada cop sento més el teu poder creixent al teu interior.



## COMENCEM !



Obliga't a **posar-te límits** i el teu **cervell** farà l'esforç de **saltar-los**. Si no te'ls poses, et quedaràs en la teva zona de confort i les sinapsis rovellades.

Un bon exercici de **condicionament** que ajuda a escriure textos amb fluïdesa (no solament creatius) és **evitar l'ús de relatius** (que, qual, etc.). Això obliga a construir frases més curtes i s'obtenen textos **més dinàmics i fàcils** de llegir.

Es tracta d'una bona pràctica, tant per a futurs periodistes o copywriters, com per a tothom que pretengui que els seus correus electrònics no vagin directes a la paperera sense llegir.

Som-hi que això no para!

Ara continuem amb uns exercicis molt divertits i diferents, **els acrònims**.

## ACRÒNIMS

Un acrònim és una **abreviació** formada per lletres o segments de paraules que componen una frase, per exemple, la paraula **informàtica** (està formada a partir d'informació i d'automàtica). També s'anomenen acrònims les **sigles pronunciables** com un mot ordinari, per exemple **TERMCAT, UNESCO, ERASMUS**, etc.

Imagina que algunes paraules habituals són en realitat acrònims que poden significar qualsevol cosa. Per exemple:

**A . M . O . R**

**ASSOCIACIÓ DE MACARRONS  
OBLIDATS A RESTAURANTS**

**C . R . I . T**

**CANÇÓ ROMÀNTICA  
INTERPRETADA PEL TIET**

Com més opcions et surtin d'una mateixa paraula, **més flexibilitat creativa** exercitaràs i t'ho podràs passar molt bé. Pots fer aquest exercici mentre estàs a classe, amb paraules d'objectes que hi hagi al voltant, i també fer-ho en grup. Però, evidentment, el pots fer a qualsevol lloc i amb qualsevol tipus de paraula

Fes el mateix amb les paraules següents i no et conformis amb una sola opció.  
Intenta'n, com a mínim, tres (totes han de tenir un sentit... divertit).



---

---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---



---

---

---

Ara **CONSTRUEIX** amb aquestes paraules **frases** que tinguin sentit.  
Com sempre: com més, millor. Recorda que la quantitat ens durà a la qualitat.

**BICICLETA**

**GASOSA**

**PAPER**

**CIGONYA**

---

---

---

---

---

---

---

Amb aquest exercici estaràs tensant el teu **rendiment verbal** i t'adonaràs que s'acompleix la **Llei de la continuïtat de Leonardo da Vinci**. Segons aquest geni, **el cervell humà** és tan eficient que no pot concentrar-se deliberadament en més d'un objecte o idea alhora, per **molt diferents** que siguin, sense que acabi fent una **connexió** entre ells.

Saps que aquesta tècnica, com moltes altres, la pots utilitzar al llarg del teu dia a dia?

Per a aplicar aquesta tècnica en el teu dia a dia, fes servir només **una paraula** que tingui a veure amb el **problema creatiu** que vols tractar. Les altres **tres** han de ser totalment **aleatòries** per tal que el teu cervell forci **connexions extravagants**, que et poden donar una **perspectiva diferent** i ajudin a arribar a solucions inesperades.

A continuació començarem a exercitar la teva **originalitat**. Quins nervis! Estàs preparat/da? Segur que sí!

Si t'hi fixes, ja portem quasi **la meitat** del quadern... com passa el temps!

## EXERCICIS D'ORIGINALITAT

Durant la *Segona Guerra Mundial* les forces aèries nord-americanes es van adonar que els *tests d'intel·ligència* eren insuficients per a seleccionar els pilots que poguessin reaccionar de manera *innovadora* davant de situacions d'emergència. Calia trobar una forma de detectar els talents amb més capacitat per a sorprendre l'enemic i van encarregar a *J. P. Guilford* el disseny de *tests de creativitat*.

El *1950* va ser nomenat president de *l'Associació Americana de Psicologia* i va pronunciar una conferència sobre la *importància d'estudiar la creativitat*, a més de la intel·ligència, dues capacitats que, segons la teoria del *llindar*, es consideren independents: quan el *quocient intel·lectual (QI)* no assoleix un valor determinat (entre 115 i 120), també està limitada la *creativitat*, però si el QI supera aquest *llindar*, la creativitat es mostra com una dimensió independent. És a dir, que la creativitat *necessita una certa intel·ligència*, però no necessàriament molta.

## DESESTRUCTURACIÓ CREATIVA

*L'originalitat* (a més de la fluïdesa i la flexibilitat) és un dels factors que va estudiar *Guilford* com a determinants de les *persones creatives*. Ens sembla difícil tenir idees originals, però de seguida reconeixem quan una ho és.

*Una tècnica* que pot acostar-nos a tenir idees originals consisteix a *desestructurar* situacions, espais, objectes, etc. La desconstrucció gastronòmica que practiquen grans cuiners és, per exemple, fruit d'un procés de desestructuració creativa.

Moltes persones senten sovint la necessitat de canviar la decoració o els mobles de lloc.

Comencem amb un petit exercici:

- **SI A CASA O A L'ESCOLA NO HO POTS FER, INTENTA BUSCAR ELS TEUS PETITS ESPAIS DESESTRUCTURABLES: UN RACÓ DE LA TEVA HABITACIÓ QUE PUGUIS ANAR REDECORANT, UN CANVI DE LOOK PERSONAL DE TANT EN TANT, ETC.**

Per a la màgica **Mariola García Uceda**, les **tècniques de desestructuració** formen part de la categoria de tècniques «**organitzades**», és a dir, per a **practicar en grup**. Situen els participants en una atmosfera sense estructures, que facilita l'accés a allò mai imaginat.

Per exemple, s'eliminen els mobles, es treballa estirats a terra, a la nit, es suspèn la comunicació parlada (només es poden fer gestos o onomatopeies), etc. Es tracta de **descol·locar els participants** i predisposar-los al fet que passi qualsevol cosa.

El següent exercici és una mica més complicat, **necessitaràs ajuda!**

- **CREUS QUE PODRIES CONVOCAR UNA REUNIÓ D'AMICS O FAMILIAR I SORPRENDRE'LS, DESESTRUCTURANT L'ESPAI? I SI TOT JUST INICIAR LA REUNIÓ FAS QUE ELS PARTICIPANTS S'INTERCANVIÏN ALGUNES PECES DE ROBA? I SI ELS FAS ESCRIURE AMB LA MÀ NO HABITUAL? I QUE TINGUIN IDEES SOBRE UN TEMA PENSANT COM SI FOSSIN UNA ALTRA PERSONA?**

A continuació tens un espai per enganxar **imatges** o per escriure **idees** o petites **observacions** que has tingut durant la reunió.



## DRAMATITZACIÓ

En aquesta línia, aprofitant que tens reunit **un grup de gent**, pots practicar una altra tècnica: **la dramatització** o representació de papers. Reuniu-vos quatre **FAC** (familiars, amics o coneguts) i **ESCENIFIQUEU** el moment que esteu parlant tots sobre com tractar el tema.

Et proposo **la situació**: Els meus amics estan organitzant la **fiesta d'aniversari** d'un altre amic del grup (el qual no et puc presentar) i ho tenen tot preparat menys **el lloc** on se celebrarà la festa. Alguns proposen fer-la **al parc** i altres fer-la en **el laboratori** del Doctor Frankentein. No acaben de posar-se d'acord perquè a alguns els hi fa por el Dr. Victor, el pare de'n Frankie.

Tu i el teu grup teniu **15 minuts** per resoldre l'embolic perquè està sortint **el sol** i el **Vampir Claudi** ha de marxar a casa.



El **Vampir Claudi**, el meu millor amic i la persona més amable del món. És una mica tímid i solitari, però això és indispensable en l'espècie dels vampirs. Si vols fer la festa al laboratori, l'hauràs de convèncer perquè no suporta al Dr. Victor.



En **FRANKIE** no parla molt, però és molt bon noi. Ell no vol que la festa es faci a casa seva perquè després haurà de netejar-ho tot ell...  
Haurà d'aconseguir canviar el lloc de la festa o que els seus amics i amigues l'ajudin a recollir i netejar més tard.



La **Phasm** sempre està a la gresca... li encanta portar la contrària a tothom, mai està d'acord amb res i li agrada molt manar.  
Vigila que té molt mal geni!



En **KLAUS** sempre està trist.  
La seva màxima preocupació és que ha perdut la mandíbula!  
Per tant, no pot parlar, utilitza la mímica per comunicar-se. Té molt bon cor i estima molt als seus amics.

## EXERCICIS D'ELABORACIÓ



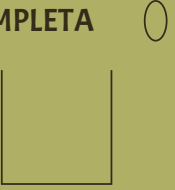
Comencem nou apartat, i en aquest cas, *l'últim!* Com vas d'ànims? Sents la creativitat *vibrant i sortint* del teu cos?

Continuem amb uns exercicis *d'elaboració*. El poderós psicòleg i investigador *Ellis Paul Torrance* va incorporar *l'elaboració de les idees* en els seus tests per a mesurar la creativitat. Així, i recapitulant el que hem treballat fins ara, els *indicadors del pensament creatiu* són:

- **FLUÏDESA:** mesura el nombre total d'idees significatives i rellevants, generades en resposta a un estímul o plantejament d'un problema.
- **FLEXIBILITAT:** té en compte el nombre de categories diferents que es poden detectar en aquestes idees o respostes rellevants.
- **ORIGINALITAT:** es refereix a la raresa de les respostes, que es pot mesurar i comparar estadísticament.
- **ELABORACIÓ:** es fixa en la quantitat de detall de les respostes.

*Torrance* va dissenyar moltes proves verbals i no verbals en els seus tests, però una de les més populars és la que parteix de *figures geomètriques* que s'han d'*utilitzar, combinar o completar* per a fer un dibuix. Com més elaborat és aquest dibuix, s'infereix que l'individu que fa el test té una *capacitat creativa superior*.

PROVA-HO I FES A UN FUIÏL A PART LA TEVA PROPOSTA.

<b>UTILITZA</b> 	<b>COMBINA</b> 	<b>COMPLETA</b> 
--	---	---



## TO-LO-PO-SO-GO

Una tècnica que pot guiar-te en el procés d'elaboració d'idees creatives és **TO-LO-PO-SO-GO**, un altre truc mnemotècnic d'Edward De Bono que es resumeix en **cinc etapes**:

**TO**

Indica la meta, el propòsit o l'objectiu del pensament.

- On vaig? Què vull obtenir? Què vull fer?

**LO**

Es refereix a la informació disponible i a la que necessitem (incloses les percepcions).

- Quina informació tinc i quina hauria de tenir?

**PO**

És l'etapa de la possibilitat, la generativa.

- Com faig això? Quina és la solució? Com hi arribo?

**SO**

Redueix, revisa i escull entre les possibilitats. És la fase del resultat, de la conclusió, decisió i elecció.

- Amb quina alternativa em quedo?

**GO**

Posa en pràctica el pensament.

- Com materialitzo la idea?

Imagina que ets un **poderós mag** que fabrica **pocions màgiques** molt bones i proveeixes a la població local màgica i als petits comerços de pocions.

Les pocions que fabriques són **molt poderoses i conegudes**, concretament la de regeneració i la d'invisibilitat, però a la vegada són **molt perilloses**. En les mans equivocades poden provocar **el caos al poble**, per tant, has decidit vendre aquests productes tu mateix per assegurar-te del fet que **els clients** són de fiar i utilitzaran les pocions **per fer el bé**. Crea un **petit discurs o xerrada** que els hi donaràs als clients per **advertir-los del poder** de les pocions.

Explora possibilitats per a elaborar un relat que **adverteixi als clients** sobre la **perillositat** de les pocions i sobre el **compromís** que han de tenir aquests amb el poder que les pocions proporcionen.

PENSA DES DEL DISSENY DEL TEU DISCURS PERSUASIU FINS A COM SERIA LA CAMPANYA PUBLICITÀRIA DELS PRODUCTES.



Company/a, hem arribat a l'últim exercici!!! Aquest és un exercici una mica diferent i estic segur de que t'encantarà. Sempre ens han explicat que als nens i a les nenes humans/es us encanta el desastre i el caos. Per tant, el següent exercici crec que no et suposarà cap repte.

Vols veure de què tracta?

## CREACIÓ D'UN DESASTRE

Com t'he comentat anteriorment, aquest exercici tracta sobre la creació destructiva, un concepte molt utilitzat per els grans mestres de la creativitat quan parlen d'innovació.

Innovar implica, en definitiva, fer les coses de diferent manera i això implica trencar amb la manera com es feia abans. En aquest sentit es parla de «destrucció», però com a tècnica creativa per a practicar es pot materialitzar en la creació d'un desordre.

Posem per cas que els pares de la Phasm, la meva amiga fantasma que has conegut anteriorment, volen obrir un hotel al poble, però necessiten turistes humans. Quin és el problema principal amb què es troben? La por. Encara existeixen molts humans que tenen por del món sobrenatural, i de nosaltres, i no s'atreveixen a visitar el nostre poble...

Com es lluita contra la por? Ja has après moltíssim sobre la creativitat i el teu poder, necessito la teva ajuda i el teu poder creatiu per trobar una solució al problema dels pares de la Phasm.

En aquest cas practicaràs la tècnica del desordre i els pots posar potes amunt tot, absolutament tot: els serveis que ofereixen, el nom de l'empresa, el lloc on estan ubicats, etc.

La innovació són persones, va dir Roy Rothwell. I Arboniés (2009) hi afegeix que són persones intercanviant coneixement amb un propòsit: la creació de valor.

Doncs això és el que has de fer per la família de la Phasm: crear un valor per al seu negoci que el faci irresistible per a qualsevol criatura (humana o sobrenatural). No t'amoïnis, només et demanem que elaboris un discurs venedor a partir de les idees que hakis anat escollint.

COM SERIA AQUEST DISCURS?

PER DESCOMPTAT, POTS APLICAR TOTES LES TÈCNiques CREATIVES PRÈVIES QUE CONSIDERIS.  
RECORDA QUE LA QUANTITAT ET DURÀ A LA QUALITAT.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WOW... HO HAS ACONSEGUIT!

Aquí acaba el nostre camí amic/amiga... estic segur de que hauràs après moltíssimes coses i només espero que les sàpiques utilitzar al llarg de la teva vida, perquè encara et queden moltes aventures per viure i necessitaràs el poder de la creativitat. Gràcies per la teva ajuda, confio en que guardaràs aquest quadern per sempre. Recorda que el pots anar rellegint quan vulguis, sempre em tindràs per aquí.

Per cert, si tens curiositat pots consultar les últimes pàgines on trobaràs algunes solucions als encanteris i als exercicis que hem estat practicant. I recorda:

"Qualsevol camí és vàlid per a arribar a una bona idea."

Ha estat un plaer. Adeu! Auuuuuuu!!!!

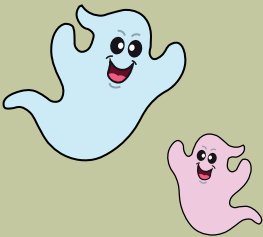


## POSSIBLES SOLUCIONS:

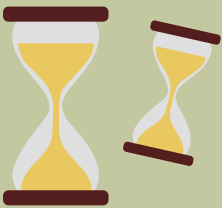
### EXERCICIS D'ESCALFAMENT:



Si, si punxes la pilota quan està desinflada no surt aire ni fa soroll.



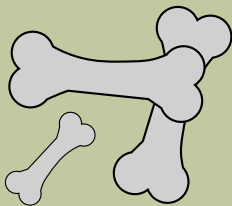
Sí, és possible perquè són parella.



Cal girar els dos rellotges de sorra alhora i, quan acabi el de 5 minuts tornem a girar-lo. Quan acabi el de 8 minuts, a l'altre li'n quedaran encara 2, per tant, si girem el petit encara tardarà 3 minuts (sumats als 8 que ja havien passat, obtenim els 11 de migdiada).



La Phasm tenia singlot.



El meu germà tenia 5 ossos i jo (Carlo) en tenia 7.









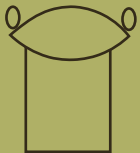
COMPARA LES TEVES RESPOSTES AMB LES QUE TORRANCE CONSIDERAVA MÉS O MENYS CREATIVES.

CAL POSAR-LES EN CONTEXT I, SOBRETOT, ENTENDRE QUE SÓN UNA ORIENTACIÓ.

<b>UTILITZA</b> 	<b>COMBINA</b> 	<b>COMPLETA</b> 
--	---	---

+ CREATIVES

- CREATIVES

<b>UTILITZA</b> 	 	
<b>COMBINA</b> 	 	
<b>COMPLETA</b> 	 	

A continuació veuràs que t'he preparat un pla de fitness creatiu amb exercicis diaris, si no et convens, també trobaràs un calendari en blanc perquè escullis els teus propis reptes.

# PLA PERSONAL DE FITNESS CREATIU:

<b>DILLUNS</b> <b>LLEGEIX</b> <b>ALGUNA</b> <b>COSA</b> <b>DIFERENT</b> <i>Diari, revista, de temes no habituals</i>	<b>DIMARTS</b> <b>CANVIA DE</b> <b>TRAJECTE</b> <i>Ves per llocs no habituals i fixa't en tot</i>	<b>DIMECRES</b> <b>ESCRIU</b> <b>MICRORELATS</b> <i>Mentre esperes el bus, durant un trajecte...</i>	<b>DIJOUS</b> <b>INVENTA</b> <b>UNA</b> <b>RECEPTA</b> <i>T'animes a preparar un sopar original?</i>	<b>DIVENDRES</b> <b>REORGANITZA</b> <b>EL TEU</b> <b>ENTORN</b> <i>La teua habitació, l'armari de roba, la teua imatge!</i>	<b>DISSABTE</b> <b>ENVIA UNA</b> <b>CARTA</b> <i>A algú que fa molt que no veus (o el contrari)</i>	<b>DIUMENGE</b> <b>INVENTA UN</b> <b>ACUDIT</b> <i>! pensa en el pla de la setmana vinent</i>
---	--	---	--	---	--	--



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

DIVENDRES

DISSABTE

DIUMENGE







CARLA BASTÚS RUIZ

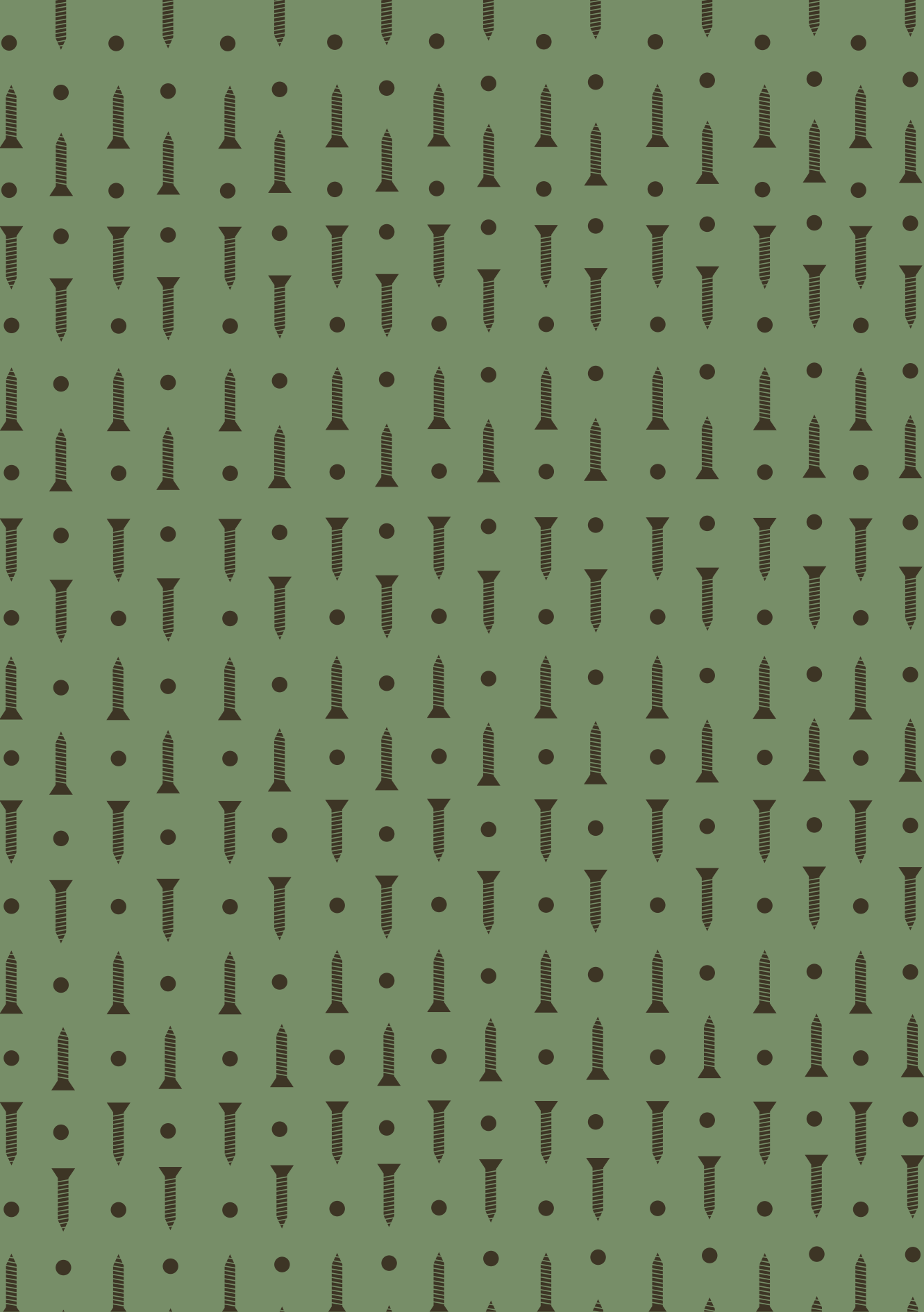


**FITNESS CREATIU**

**AMB EL**

**MONSTRE FRANKIE**

**BABI  
DIBU**



Hola !

Benvinguda, benvingut al meu quadern secret de *fitness creatiu*.

Ai, que encara no m'he presentat! Soc en **FRANKIE**, el fill del gran Frankenstein. Potser ja has conegut als meus amics, concretament al **Vampir Claudi**.

Si estàs llegint aquest quadern, vol dir que ets una persona *molt especial* que pot suportar tota aquesta màgia. Les pàgines que llegiràs a continuació guarden grans secrets i t'ajudaran a practicar el teu gran poder: *la creativitat!*

*La creativitat*, i també la intel·ligència, la memòria, la destresa manual, la flexibilitat muscular, i com tantes altres aptituds, s'exercita. Al llarg d'aquest quadern aniràs aprenent *tècniques creatives màgiques*, que he anat descobrint amb el pas del temps, posant-les en pràctica en forma d'exercicis o encanteris per a exercitar les parts fonamentals del pensament creatiu màgic:

- La flexibilitat
- La fluïdesa
- L'originalitat
- L'elaboració

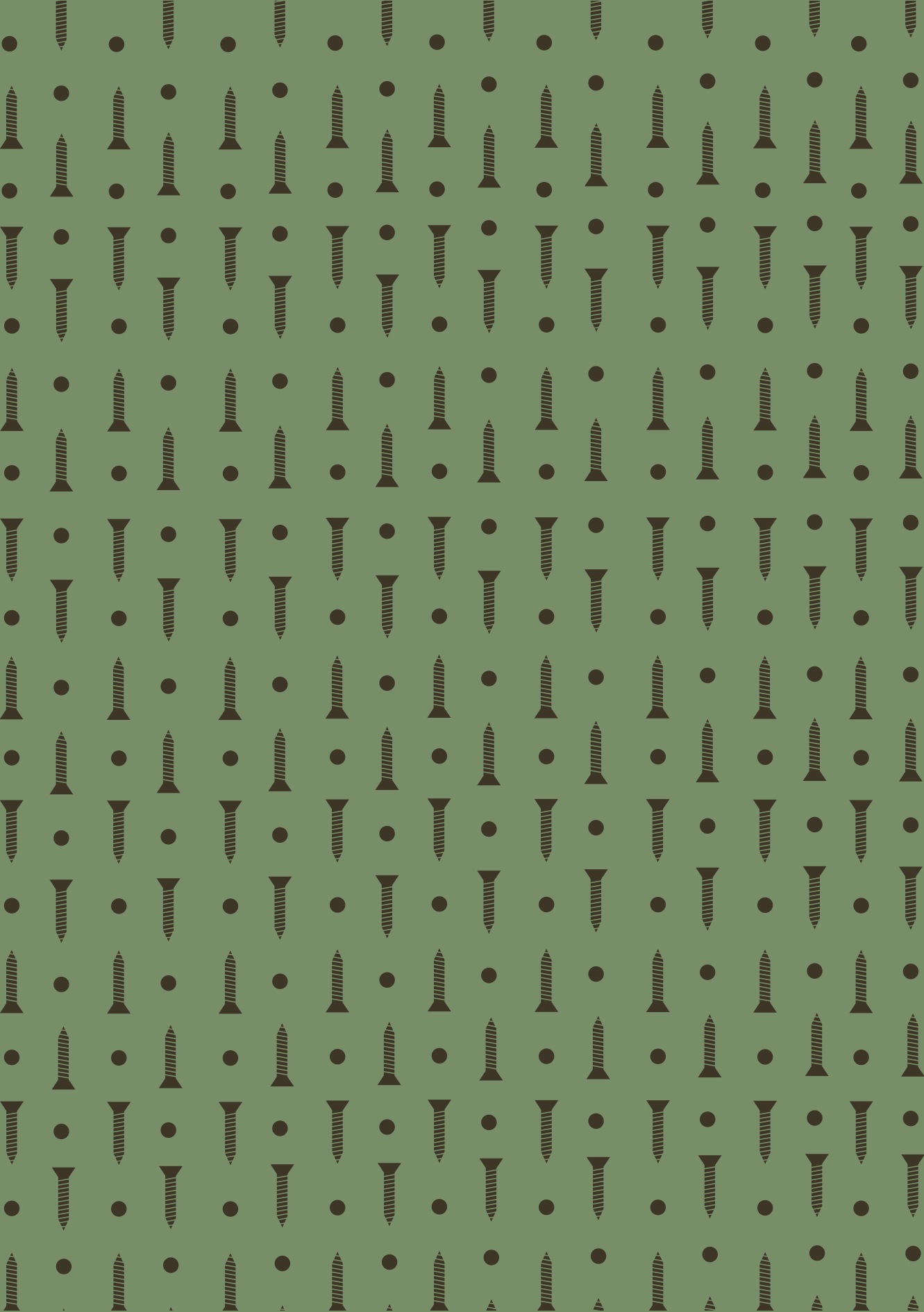
No cal que et posis xandall ni sabates còmodes, així que comencem quan vulguis, però primer cal una mica d'escalfament.

I recorda, "*un gran poder comporta una gran responsabilitat*".

Aquest quadern s'ha de *protegir* perquè no el pugui aconseguir ningú amb intencions dolentes. Sé que ho faràs molt bé!

Att: Frankie







ISBN 952-65-23994-02-6



6

391471

153061

# FITNESS CREATIU

AMB LA

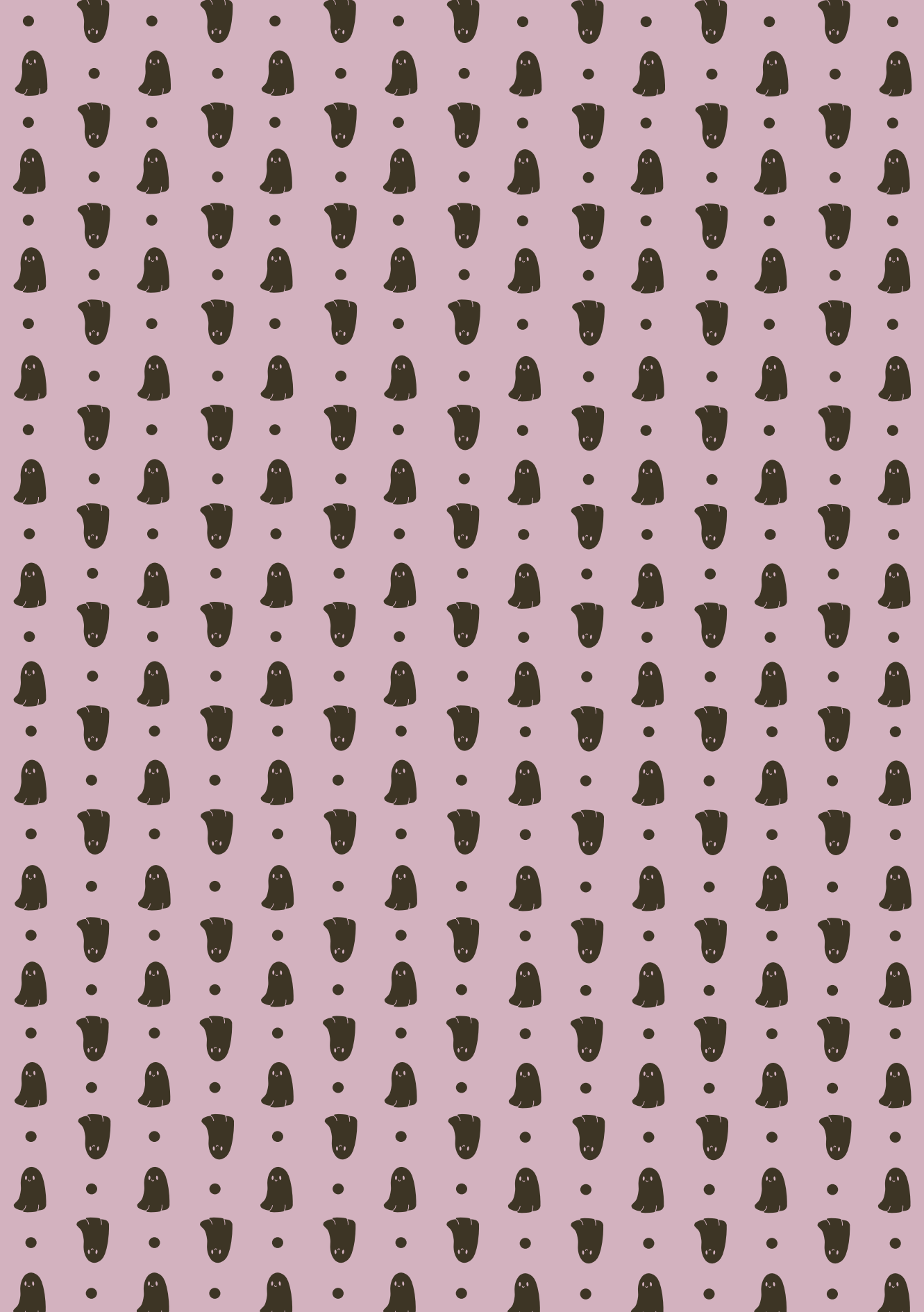
PHASMI



CARLA BASTÚS RUIZ

**BAB/**  
**DIBU**





Hola !

Benvinguda, benvingut al meu quadern secret de *fitness creatiu*.

Ai, que encara no m'he presentat! Soc la **Phasm**, una petita fantasmeta. Potser ja has conegut als meus amics, concretament al **Vampir Claudi**.

Si estàs llegint aquest quadern, vol dir que ets una persona *molt especial* que pot suportar tota aquesta màgia. Les pàgines que llegiràs a continuació guarden grans secrets i t'ajudaran a practicar el teu gran poder: *la creativitat!*

*La creativitat*, i també la intel·ligència, la memòria, la destresa manual, la flexibilitat muscular, i com tantes altres aptituds, *s'exercita*. Al llarg d'aquest quadern aniràs aprenent *tècniques creatives màgiques*, que he anat descobrint amb el pas del temps, posant-les en pràctica en forma *d'exercicis o encanteris* per a exercitar les parts fonamentals del *pensament creatiu màgic*:

- La flexibilitat
- La fluïdesa
- L'originalitat
- L'elaboració

No cal que et posis xandall ni sabates còmodes, així que comencem quan vulguis, però primer cal una mica d'escalfament.

I recorda, "*un gran poder comporta una gran responsabilitat*".

Aquest quadern s'ha de *protegir* perquè no el pugui aconseguir ningú amb intencions dolentes. Sé que ho faràs molt bé!

Att: Phasm



